

INSTRUCTOR DE CARDIO BOX BÁSICO

CONTENIDOS

1. ASPECTOS TEÓRICOS BÁSICOS.
2. ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA DEL CUERPO HUMANO.
3. SALUD Y EJERCICIO FÍSICO.
4. CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.
5. EL MONITOR DE CARDIO BOX. DEFINICIÓN Y CUALIFICACIÓN.
6. MOVIMIENTOS BÁSICOS DEL CBX.
7. ESTRUCTURA DE LA SESIÓN.
8. PLANIFICACIÓN DE LAS SESIONES.
9. POBLACIONES ESPECIALES.
10. TRAUMATOLOGÍA DEPORTIVA Y LESIONES MÁS FRECUENTES.
11. SEGURIDAD E HIGIENE.

EN